



Des exercices à effectuer à la maison à l'abri des intempéries

Le temps saisonnier peut être imprévisible, et les températures extrêmes, les tempêtes et autres événements météorologiques peuvent perturber même le plan de remise en forme le plus engagé. Pour aider votre programme de remise en forme à résister à la tempête, nous avons mis au point un programme d'entraînement complet que vous pouvez faire sans quitter votre salon.

L'échauffement

Avant de commencer votre entraînement, augmentez votre rythme cardiaque. Nous recommandons 3 à 5 minutes de mouvements légers, comme la marche ou le jogging sur place, ou des étirements actifs.

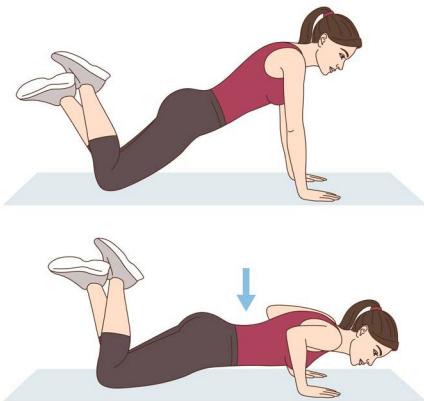
L'entraînement

Pour tirer le meilleur parti de cette séance d'entraînement, faites chaque exercice de 6 à 8 fois, jusqu'à ce que vous puissiez effectuer trois séries de 6 à 8 répétitions (également appelées « reps »). Vous pouvez faire trois séries de chaque exercice à la suite ou essayer l'entraînement en circuit ! Effectuez une série de chaque exercice à la file, puis répétez le circuit jusqu'à deux fois de plus.

1. Pectoraux

Débutant : Pompes modifiées

Placez vos paumes sur le sol ou sur un tapis de façon qu'elles soient légèrement plus larges que vos épaules. Posez vos genoux sur le sol et remontez votre nombril dans votre colonne vertébrale de façon que votre dos reste droit. Abaissez le haut de votre corps avec vos bras jusqu'à ce que vos coudes forment un angle de 90 degrés, puis expirez en remontant lentement, en concentrant votre énergie sur la poussée de votre poitrine. Répétez l'exercice 6 à 8 fois.



Intermédiaire : Pompes

Pour rendre cet exercice plus difficile, soulevez vos genoux du sol et tenez-vous en équilibre sur vos orteils plutôt que sur vos genoux. [Voir cette vidéo.](#)



Conseil:

Si vous souhaitez augmenter votre rythme cardiaque pendant votre entraînement, effectuez des sauts ou des montées de genoux ou faites du jogging sur place pendant 60 secondes entre chaque exercice.



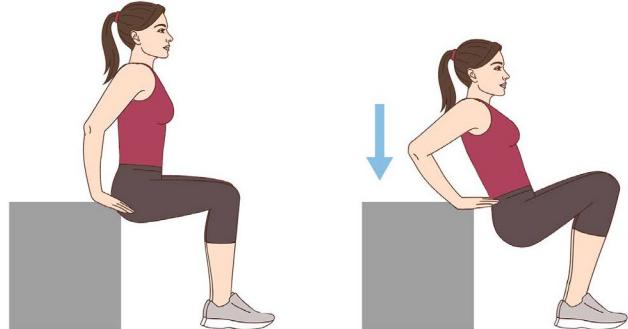
2. Dos

Débutant : Chat-vache

Placez vos mains et vos genoux sur le sol ou sur un tapis, en veillant à ce que vos genoux soient directement sous vos hanches et que vos paumes soient directement sous vos épaules. Inspirez en soulevant lentement votre tête et votre coccyx, créant ainsi une courbe en U dans votre colonne vertébrale, et fléchissez vos pieds de façon que vos orteils touchent le sol. Maintenez la position. Ensuite, expirez en abaissant votre coccyx et votre tête, et en abaissant vos pieds de façon que le dessus de vos pieds repose sur le sol. Maintenez la position. Revenez à une colonne vertébrale neutre. Répétez l'exercice. [Voir cette vidéo.](#)

Intermédiaire : chien-oiseau

Pour rendre cet exercice plus difficile, tout en maintenant une colonne vertébrale et un cou neutres, soulevez votre bras gauche et votre jambe droite jusqu'à ce qu'ils soient parallèles au sol, en veillant à garder le dos droit pendant toute la durée du mouvement. Maintenez la position. Puis relâchez le bras et la jambe au sol. Répétez avec le bras droit et la jambe gauche, puis relâchez au sol. Cela représente une répétition. Répétez 6 à 8 fois. [Voir cette vidéo.](#)



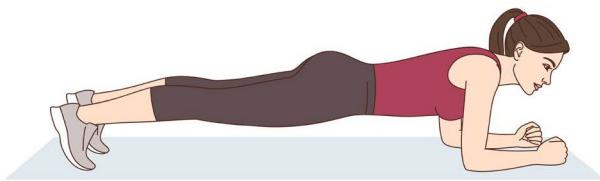
2. Bras

Débutant : Flexion des jambes

Asseyez-vous sur le bord d'un banc ou sur une chaise large, solide et plate (vous pouvez également utiliser le bas des escaliers). Placez vos paumes près du bord de la chaise, les doigts tournés vers l'avant. Gardez vos jambes suffisamment pliées pour que vos pieds reposent à plat sur le sol devant vous. Faites glisser votre bassin sur le bord du banc et, à l'aide de vos bras, abaissez votre coccyx vers le sol, en vous arrêtant lorsque vos coudes atteignent un angle de 90 degrés. Remontez jusqu'à ce que vos coudes soient presque droits. Répétez l'exercice 6 à 8 fois. Voir cette vidéo. [Voir cette vidéo.](#)

Intermédiaire : Flexion droite des jambes

Pour rendre cet exercice plus difficile, tendez vos jambes devant vous de façon que vos talons soient la seule partie de vos pieds à toucher le sol.



4. Abdominaux

Débutant : Position de planche

Placez vos avant-bras sur le sol ou sur un tapis, avec vos coudes placés directement sous vos épaules. Tendez vos jambes derrière vous et soulevez vos hanches du sol de manière que vos orteils et vos paumes soient les seuls à toucher le sol. Essayez de garder vos hanches hautes de façon que votre corps forme une ligne allant de vos talons au sommet de votre tête. Maintenez la position pendant 30 à 60 secondes. [Voir cette vidéo.](#)

Intermédiaire : Planche avec élévation des jambes

Pour rendre cette posture plus difficile, soulevez un pied du sol à la fois, en veillant à garder le ventre soulevé et le bas du dos plat. Tenez la position en haut. Abaissez la jambe soulevée. Répétez l'exercice de l'autre côté. Cela représente une répétition. Effectuez cet exercice 6 à 8 fois. [Voir cette vidéo.](#)

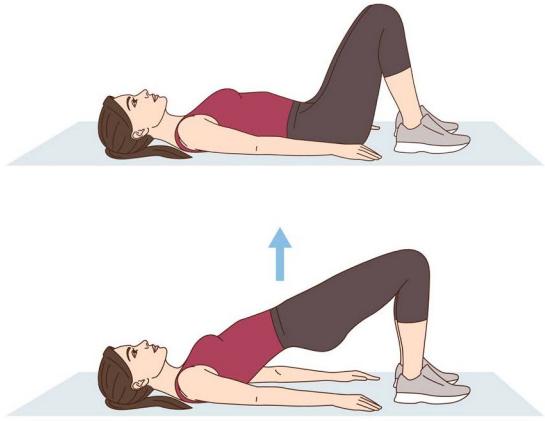
5. Jambes

Débutant : Squats

Tenez-vous debout, les pieds posés à plat sur le sol, à peu près à la largeur des épaules. Vos pieds doivent être plus larges que vos hanches. Tournez légèrement vos orteils vers l'extérieur. D'un seul geste, pliez les genoux pour abaisser votre bassin et penchez-vous vers l'avant au niveau de la taille, comme si vous alliez vous asseoir sur une chaise invisible. Veillez à ce que vos genoux ne dépassent pas vos orteils. Lorsque vous vous êtes accroupi aussi longtemps que vous le pouviez, relevez-vous lentement. Répétez cet exercice 6 à 8 fois. [Voir cette vidéo.](#)

Intermédiaire : Fente stationnaire

Pour rendre cet exercice plus difficile, posez un pied à plat sur le sol et faites un grand pas en arrière pour vous mettre en position de fente, en vous équilibrant sur la pointe de votre pied arrière. Dans cette position, abaissez votre genou arrière jusqu'à ce qu'il soit juste au-dessus du sol. Maintenez la position. Soulevez votre genou et revenez en position de fente. Répétez cet exercice 6 à 8 fois. Changez de jambe et effectuez le même nombre de répétitions de l'autre côté. [Voir cette vidéo.](#)



6. Fessiers

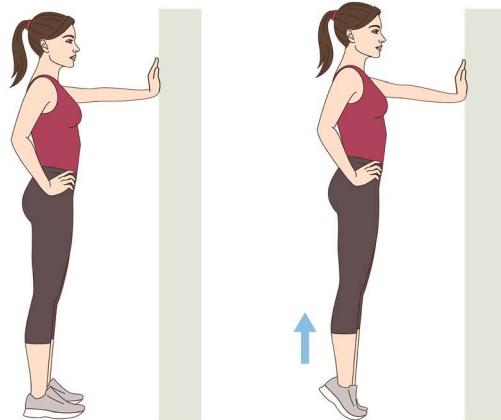
Débutant : Pont de fessiers

Allongez-vous sur le dos sur le sol ou sur un tapis. Posez vos pieds à plat sur le sol. Vos talons doivent être suffisamment proches de votre bassin pour que, si vous tendez le bras, le bout de vos doigts puisse effleurer l'arrière de vos talons. Gardez les mains le long du corps. Appuyez sur vos talons et soulevez vos hanches du sol aussi haut que possible, en vous tenant au sommet. Veillez à ne pas tourner le cou d'un côté ou de l'autre pendant que vous soulevez vos hanches. Redescendez vos hanches vers le sol. Répétez cet exercice 6 à 8 fois.

[Voir cette vidéo.](#)

Intermédiaire : Pont fessier sur une jambe

Pour rendre cet exercice plus difficile, tendez une jambe devant vous et utilisez l'autre jambe pour soulever vos hanches en l'air. Répétez l'exercice 6 à 8 fois, puis effectuez le même nombre de répétitions de l'autre côté. [Voir cette vidéo.](#)



7. Jambes inférieures

Débutant : Levées de talons au sol

Tenez-vous près d'un cadre de porte ou d'un mur, les pieds fermement ancrés au sol. En vous servant du cadre de la porte ou du mur pour vous équilibrer, décollez vos talons du sol, en les soulevant aussi haut que vous le pouvez, jusqu'à ce que vous arriviez sur la pointe des pieds. Restez en haut pendant un moment, puis relâchez vos talons sur le sol. Répétez cet exercice 6 à 8 fois.

Intermédiaire : Fente stationnaire

Pour rendre cet exercice plus difficile, posez vos pieds sur une petite marche ou un rebord. Laissez vos talons descendre plus bas que la plante de vos pieds. Pressez pour soulever vos talons aussi haut que possible, puis redescendez lentement. Répétez cet exercice 6 à 8 fois.